

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВСП «Компаніївський фаховий коледж ветеринарної медицини БНАУ»

ДЕНЬ БЕЗ ТЮТЮНУ



Тютюнопаління - вдихання диму тліючого висушеного листа тютюну. Найважливішим компонентом тютюнового диму є нікотин. Регулярне вживання нікотину викликає тютюнову залежність. Тривале і часте паління тютюну завдає значної шкоди здоров'ю курців, та оточуючих їх людей, що не палять і тварин.





Склад сумішів вейпів

- **пропіленгліколь та гліцерин** - токсичні речовини;
- **токоферол** може викликати подразнення при вдиханні;
- **ацетальдегід і формальдегід** мають канцерогенну дію;
- **акролеїн** може спричинити незворотне пошкодження легенів;
- **діацетил, діетиленгліколь** можуть викликати захворювання легень;
- **нікель, олово, свинець** - важкі метали;
- **кадмій - токсичний метал**, викликає проблеми з диханням;
- **бензол** - летюча органічна сполука, здатна викликати захворювання серцево-судинної та дихальної систем.



Факти про куріння

- * На нашій планеті палять приблизно **1,3 мільярди** людей
- * За 1 секунду на Землі викурюється **300 000** цигарок
- * Куріння викликає **6 %** смертей в усьому світі
- * Щорічно від паління вмирає **3 мільйони** людей
- * Загальна маса недопалків на планеті за 1 рік становить **2 520 000** тонн



«Тютюнова» статистика України

- * В Україні щоденно курить **45 %** дорослих чоловіків і **9 %** дорослих жінок; серед молоді курить **45 %** юнаків і **35 %** дівчат;
- * **68 %** курців заявили, що зацікавлені у відмові від куріння, а серед тих, хто будь-коли курив щодня, **26 %** вже є колишніми курцями;
- * Понад **90 %** населення України підтримує заборону куріння на всіх робочих місцях;
- * Підтримка повної заборони реклами тютюну серед населення — **70 %**;
- * **31 %** вважає, що куріння кальяну призводить до серйозних захворювань;
- * Всього в країні нараховується близько **9** мільйонів активних курців, що складають третину всього працездатного населення країни;
- * Україна посідає **17** місце в списку країн-лідерів за кількістю курців;
- * Щорічно до числа курців долучаються не менш **100 000** українців;
- * Кожен четвертий підліток в Україні викурює першу сигарету у віці **10** років;
- * Україна є другою країною у світі (після Чилі), де у віці 13-15 років курять більш **30 %** юнаків і дівчат;
- * Україна займає II місце за кількістю викурених цигарок на одного громадянина. На кожного українця припадає понад **2500** сигарет — майже **7** щоденно;
- * За офіційною статистикою в Україні щороку від хвороб пов'язаних з курінням помирає **120** тисяч чоловік.

Статистичні дані

- Кожна цигарка скорочує життя людини у середньому **на 12 хв.**
- У курців рак легень буває **в 20 разів частіше**, ніж у некурців.
- Під час сходження на Памір на висоті 5000 м один з альпіністів **знепритомнів**. Він був **єдиним** курцем у групі.
- Серед **космонавтів** немає **жодного** курця.
- Серед **спортсменів** немає **жодного** курця.



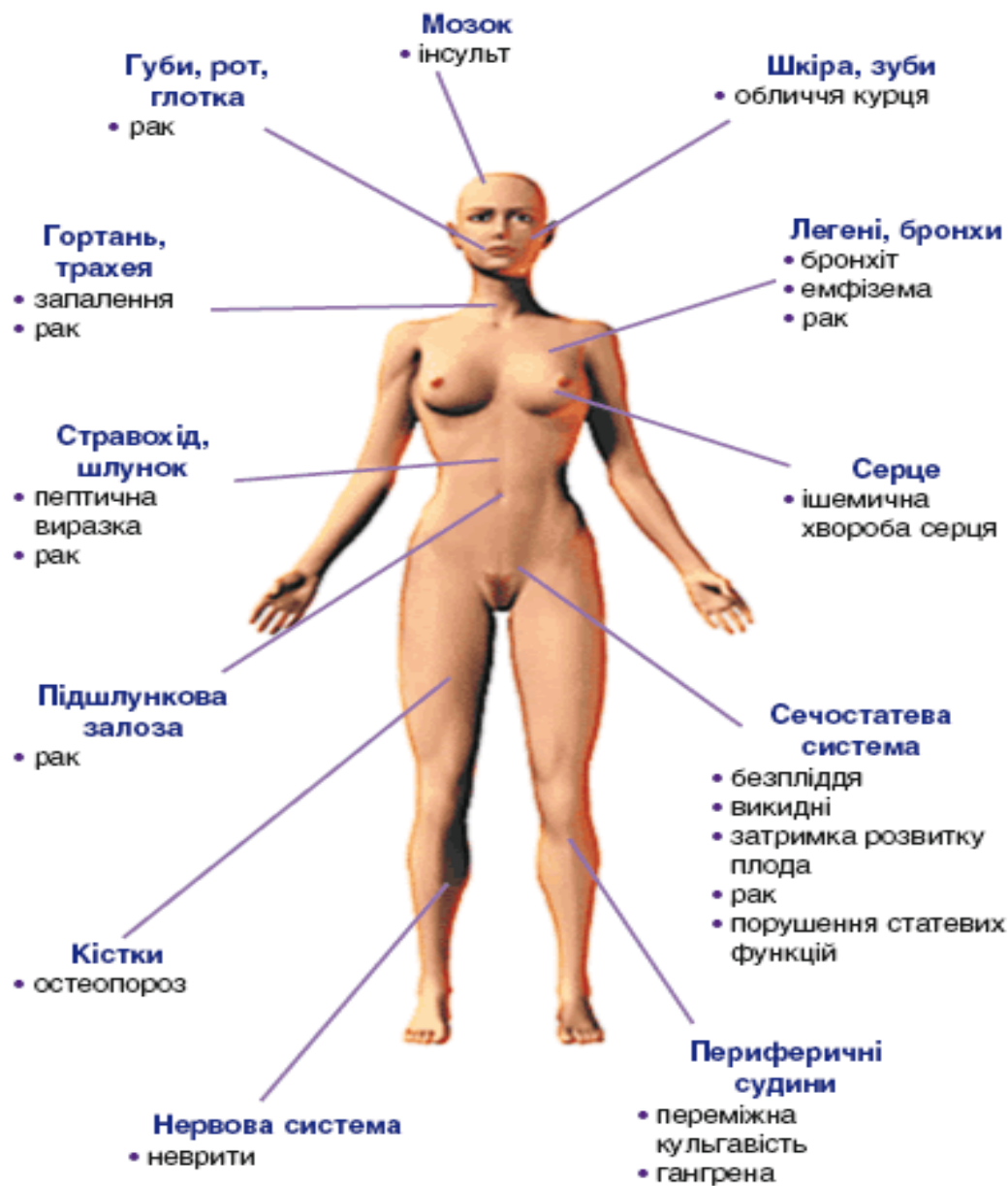


Рис. 2. Локалізація захворювань у жінок, які палять

Дихальна система



Кровоносна система

- * Ішемічна хвороба серця; Стенокардія; Інфаркт міокарду.





Травна система

Виразка



Рак



Статева система

- * Безпліддя;
- * Викидні;
- * Затримка розвитку
плоду;
- * рак;
- * Порушення
статевих ф-цій.





- лабораторні аналізи показують, що в 1л молока матері, що палить, може міститися до 0,5 мг нікотину;
- смертельна ж доза нікотину для немовляти перших місяців життя - 1 мг.

Шкіра та зуби

- * Передчасне старіння;
- * Жовті зуби.





Вправа. «Слоган проти куріння».

1. Дві групи здобувачів освіти ,створюють власний постер, слоган проти куріння.
- 2.Потім групи презентують роботи .



Рольова гра :

«Товариш просить про допомогу»

- * 1. Один здобувач освіти грає курця, який хоче кинути курити, але не знає як.
- * 2. Другий товариша , який хоче допомогти.
- * Завдання:
- * Почути проблему
- * Дати товаришу пораду
- * Підтримати
- * Обговорення
- * Що вдалося ?
- * Що було складно?
- * Які слова підтримують а які - відштовхують



Вправа. «План Мій день без сигарети»

Розроби власну стратегію відмови або підтримки товариша.

- * 1.Що можу зробити,коли виникає бажання курити?
- * 2.Хто може мене підтримати?
- * 3.Чим можу замінити куріння?
- * 4. Що буде моєю нагородою за день без тютюну?



Анкета «ПАЛІННЯ»

- * 1. Чи палите Ви?(так, Ні)
- * 2. Скільки цигарок викурюєте в день?
- * 3. Палю тому, що (заради інтересу, без причини, залежні,)
- * 4. Чи відомо Вам про шкідливість паління?(так, ні)
- * 5. Чи приємно Вам знаходитися у компанії з курцями?
- * 6. Чи подобаються Вам дівчата або хлопці , які палять ?
- * 7. Чи хотіли б Ви , щоб в майбутній вашій сім'ї палили діти?



Як допомогти товаришу кинути палити

- * Слухай без осуду
- * Підтримуй, нагадуй про мету
- * Запропонуй разом займатися спортом
- * Допоможи уникати спокус(компаній, ситуацій)



❖ *Не варто*

Критикувати . Погрожувати. Говорити
«Ти слабак, якщо не кинеш!»

Заборонено куріння, вживання, використання тютюнових виробів, електронних сигарет, пристроїв для споживання тютюнових виробів без їх згорання, кальянів



у приміщеннях та на території закладів **охорони здоров'я**



у приміщеннях та на території **спортивних і фізкультурно-оздоровчих** споруд та закладів фізичної культури і спорту



у приміщеннях та на території **навчальних** закладів



у приміщеннях закладів **ресторанного господарства**



у приміщеннях об'єктів **культурного призначення**



у приміщеннях **органів державної влади**, інших державних установ, органів місцевого самоврядування



у приміщеннях **підприємств, установ та організацій** усіх форм власності



у приміщеннях **готелів** та аналогічних засобів розміщення громадян



у приміщеннях **гуртожитків**



у приміщеннях **аеропортів**, крім спеціально відведених для цього місць



на **дитячих майданчиках**



на **вокзалах та станціях**



на **зупинках** громадського транспорту



у **ліфтах** і таксофонах



у **місцях загального користування** житлових будинків



у **підземних переходах**



у **транспорті загального користування**, що використовується для перевезення пасажирів, зокрема в таксі

Місцеві ради у своїх межах можуть додатково визначати такі місця на будь-який термін.

Після того, як ви кините палити...



- ✓ **Через 8 годин** рівень нікотину і чадного газу в крові зменшуються наполовину, рівень кисню збільшується до нормальних величин.
- ✓ **Через 24 години** чадний газ повністю виводиться з організму, легені починають очищатися від накопичених смол.
- ✓ **Через 48 годин** в організмі не залишається нікотину. Відновлюється чутливість до смаків і запахів.
- ✓ **Через 72 години** дихання стає більш вільним, зникають труднощі у вигляді хрипів, кашлю. Бронхи розслабляються, рівень енергії в організмі збільшується.
- ✓ **Через 2-12 тижнів** рівень кровообігу збільшується, фізичні навантаження даються легше.
- ✓ **Через 3-9 місяців** повністю зникають труднощі з диханням (кашель, хрип), обсяг і ефективність легких зростають на 10%.
- ✓ **Через 1 рік** ризик серцевого нападу зменшується вдвічі.
- ✓ **Через 10 років** ризик раку легенів зменшується наполовину.
- ✓ **Через 15 років** ризик серцевого нападу зменшується до рівня некурячої людини.

Висновок

Нікотин - це отрута повільної дії, він руйнує організм зсередини, протягом багатьох років. Мало того, адже курець губить не тільки себе, але і людей, які його оточують.

Куріння найсильнішим чином підриває здоров'я людини. Кожному необхідно це якомога глибше зрозуміти й усвідомити. Потрібно заборонити рекламу таких товарів, і продаж їх дітям і підліткам.

Утвердження здорового способу життя - важлива загальнодержавне завдання. Всіма силами сприяти її вирішення - обов'язок усіх людей, кожного жителя нашої країни.





Підготувала практичний психолог:
Алла Квашук